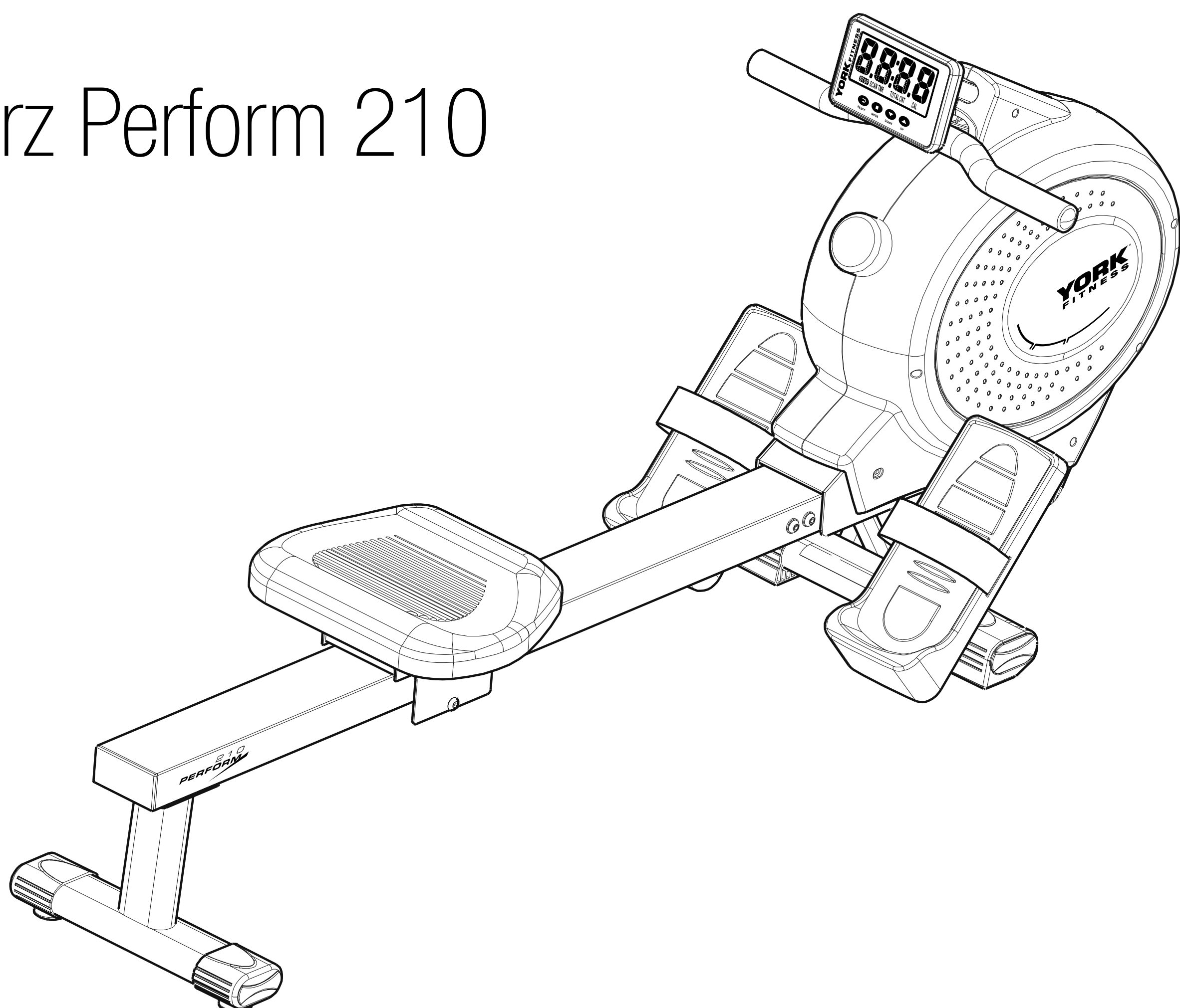
YORK® FITNESS

Podręcznik użytkownika

Wioślarz Perform 210

56016



Spis treści

Gratulujemy zakupu produktu firmy

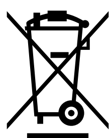
YORK® FITNESS

Wybrali Państwo urządzenie o wysokiej jakości, bezpieczne i nowoczesne, które pomoże Wam osiągnąć pożądaną sprawność fizyczną.

Prosimy o zapoznanie się z instrukcją, co pozwoli Państwu efektywnie korzystać z urządzenia.

Więcej informacji znajdziecie Państwo na stronie www.yorkfitness.pl

SPIS TREŚCI



Symbol przekreślonego kosza oznacza zakaz wyrzucania produktu razem z odpadami komunalnymi. W trosce o środowisko naturalne produkt należy przekazać wyłącznie podmiotom zajmującym się odbiorem zużytego sprzętu elektronicznego i elektrycznego. Wykazy podmiotów uprawnionych do odbioru zużytego sprzętu znajdują się na stronach internetowych gmin. Niektóre składniki urządzenia takie jak okablowanie zewnętrzne, płytki drukowane i wyświetlacze ciekłokrystaliczne mają ujemny wpływ na środowisko naturalne.



Sprzęt jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego.

Informacje dotyczące bezpieczeństwa



Przed rozpoczęciem montażu prosimy o zapoznanie się z podręcznikiem użytkownika. Podręcznik opracowano z najwyższą starannością. przestrzeganie zaleceń zawartych w nim pozwoli na ograniczenie ryzyka kontuzji.

Niniejszą instrukcję należy chronić przed zniszczeniem i zachować w toku eksploatacji urządzenia (np. w celu zamówienia podlegających naturalnemu zużyciu się części).

Jesteś odpowiedzialny za własne bezpieczeństwo – poniższe informacje nie opisują wszystkich możliwych zagrożeń mogących pojawić się w trakcie eksploatacji urządzenia.

- Zawsze składaj i eksploatuj urządzenie na poziomym, stabilnym i równym podłożu.
- Zawsze korzystaj z urządzenia na płaskiej powierzchni i przed przystąpieniem do ćwiczeń sprawdź jego stabilność.
- Zachowaj odstęp wokół urządzenia: 60 cm po bokach, z przodu i z tyłu urządzenia.
- Celem zapewnienia maksymalnego bezpieczeństwa eksploatacji urządzenia należy je regularnie sprawdzać pod kątem zużycia elementów.
- Jeśli istnieją jakiekolwiek wątpliwości, należy wymienić podejrzane części na nowe, oryginalne.
- W trakcie korzystania z urządzenia należy stosować ustawienia opisane w podręczniku. Zawsze należy używać właściwych elementów regulujących/blokujących.
- Przed użyciem i/lub po dokonaniu regulacji należy sprawdzić dokręcenie i zabezpieczenie wszystkich sworzni/mocowań.
- Niektóre z części urządzenia (np. linki, sprężyna, tapicerka, taśma, gąbki) zalicza się do elementów eksploatacyjnych, które ulegają naturalnemu zużyciu w stopniu wynikającym z intensywności użytkowania. Należy kontrolować stopień zużycia części i w przypadku ich zużycia niezwłocznie wymienić na nowe.
- W celu uniknięcia ryzyka zranienia nie wolno pozostawiać urządzeń regulujących w takim położeniu, aby wystawał jakikolwiek ich element.
- Nigdy nie demontuj osłon ochronnych urządzenia.
- Przed rozpoczęciem ćwiczeń obowiązkowo udaj się na wizytę do lekarza specjalisty celem uzyskania zgody na wykonywanie tego rodzaju wysiłku.
- Ćwicz w odpowiednim, sportowym stroju .
- Przed przystąpieniem do ćwiczeń zdejmij biżuterię.
- Celem zapobieżenia kontuzji przed przystąpieniem do ćwiczeń przeprowadź rozgrzewkę.

Dane techniczne

1. Waga urządzenia: 37 kg
2. Ogólna powierzchnia urządzenia (dł. x szer.): 177 x 52 cm

- Celem zapobieżenia kontuzji nie ćwicz l do 2 godzin po posiłku.
- Nie dopuszczaj do przeciążenia urządzenia – maksymalna waga użytkownika jest podana na tabliczce informacyjnej produktu.
- Nie należy używać urządzenia do innych celów niż podane w niniejszym podręczniku i/lub w dostarczanych tablicach informacyjnych.
- Niewłaściwie przeprowadzony trening, zbyt duże obciążenia treningowe, prowadzą do groźnych w skutkach urazów.
- Urządzenie przeznaczone jest do użytku wyłącznie przez osoby dorosłe.
- Dzieci nie mogą przebywać w pobliżu urządzenia zwłaszcza, kiedy nikt na nim nie ćwiczy.
- Urządzenie nie jest przeznaczone dla osób o ograniczonych zdolnościach fizycznych, czuciowych lub umysłowych lub nie posiadających odpowiedniego doświadczenia
- i wiedzy. Takie osoby muszą podczas korzystania z urządzenia znajdować się pod opieką i zostać przeszkolone przez osoby odpowiedzialne za ich bezpieczeństwo.
- Urządzenie nie jest przeznaczone do celów terapeutycznych.
- Niniejsze urządzenie zostało przetestowane i jest przeznaczone do użytku domowego, osobistego. Uznanie roszczeń wynikających z Ustawy o szczególnych warunkach sprzedaży konsumenckiej, może być uzależnione od użytkowania zgodnego z przeznaczeniem.
- Ze względu na nieustanny rozwój produktu firma York Fitness zastrzega sobie prawo zmian specyfikacji bez uprzedniego powiadomienia.

OSTRZEŻENIE! Podczas montażu, eksploatacji i konserwacji urządzenia należy przestrzegać poniższych wskazówek. Gwarancja nie obejmuje szkód spowodowanych nieprzestrzeganiem niniejszych wskazówek montażu, regulacji i konserwacji.

Maksymalna waga Użytkownika: 120 kg

Zgodność z normami bezpieczeństwa

Niniejsze urządzenie jest zgodne z europejskimi normami dot. kompatybilności elektromagnetycznej i niskiego napięcia AS4092 EN957 część 1 i 7 – Klasa HC. Dlatego na produkcie znajdują się następujące oznaczenia:

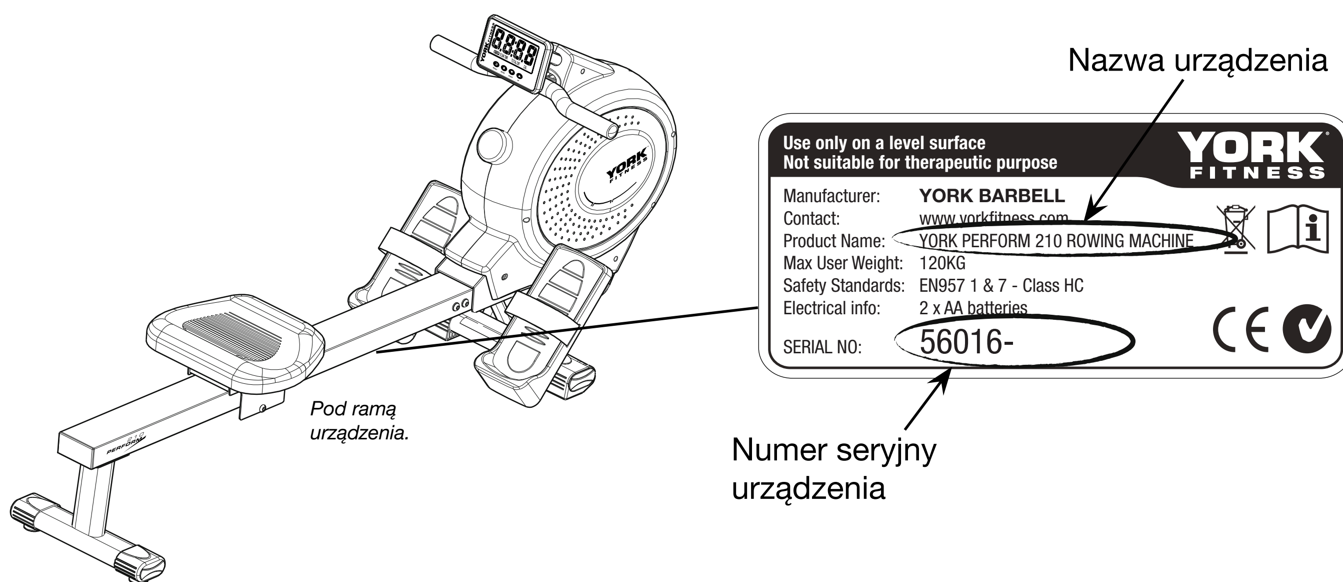


Obsługa klientów

Obsługa klientów

W razie jakichkolwiek pytań dotyczących urządzenia przed skontaktowaniem się ze sprzedawcą należy zebrać poniższe informacje:

- Numer seryjny – Znajduje się on na przedstawionej obok etykiecie umiejscowionej we wskazanym miejscu.
- Data pierwszego zakupu urządzenia.
- Miejsce zakupu.
- Informacje na temat miejsca i warunków eksploatacji.
- Szczegółowy opis zagadnienia/uszkodzenia.



Niniejsza etykieta ma charakter wyłącznie informacyjny i może różnić się od etykiety znajdującej się na zakupionym urządzeniu.

WAŻNE! – Prosimy o zachowanie dowodu zakupu. Jest on wymagany dla potwierdzenia ważności gwarancji. Okres gwarancyjny rozpoczyna się od daty wskazanej na dowodzie zakupu.
Zaleca się pozostawienie oryginalnego opakowania, co zapewni bezpieczny transport urządzenia w razie konieczności korzystania z usług serwisu.

Instrukcja montażu



Konserwacja

- Niniejsze urządzenie nie powinno być eksploatowane na zewnątrz pomieszczeń, w garażach lub piwnicach. Urządzenie należy przechowywać w suchym miejscu o stałej temperaturze.
- Dla ochrony urządzenia i podłogi zalecamy umieścić matę pod urządzeniem.
- Urządzenie należy chronić przed wilgocią.
- Należy również zapobiegać skapywaniu potu na urządzenie. Niedostosowanie się do tego wymogu może powodować
- uszkodzenie podzespołów elektrycznych i elektronicznych urządzenia.
- Do czyszczenia produktu używaj miękkiej, wilgotnej szmatki bawełnianej.
- Chroń urządzenie przed zamoczeniem (szczególnie części elektryczne). Przed czyszczeniem lub konserwacją odłącz urządzenie od zasilania.
- Celem zapewnienia maksymalnego bezpieczeństwa eksploatacji urządzenia należy je regularnie sprawdzać pod kątem zużycia elementów. Dotyczy to takich elementów jak: linki, bloczki, nakrętki, śruby, części ruchome, tuleje, łańcuchy, kółka, łożyska i elementy łączące, itp.
- Zaleca się regularne sprawdzanie urządzenia: co najmniej raz na tydzień.
- Przed przystąpieniem do treningu należy sprawdzić dokręcenie wszystkich śrub.
- W przypadku uszkodzenia/zużycia elementów należy wycofać urządzenie z użytkowania do czasu naprawy, a w/w elementy zastąpić nowymi oryginalnymi częściami.

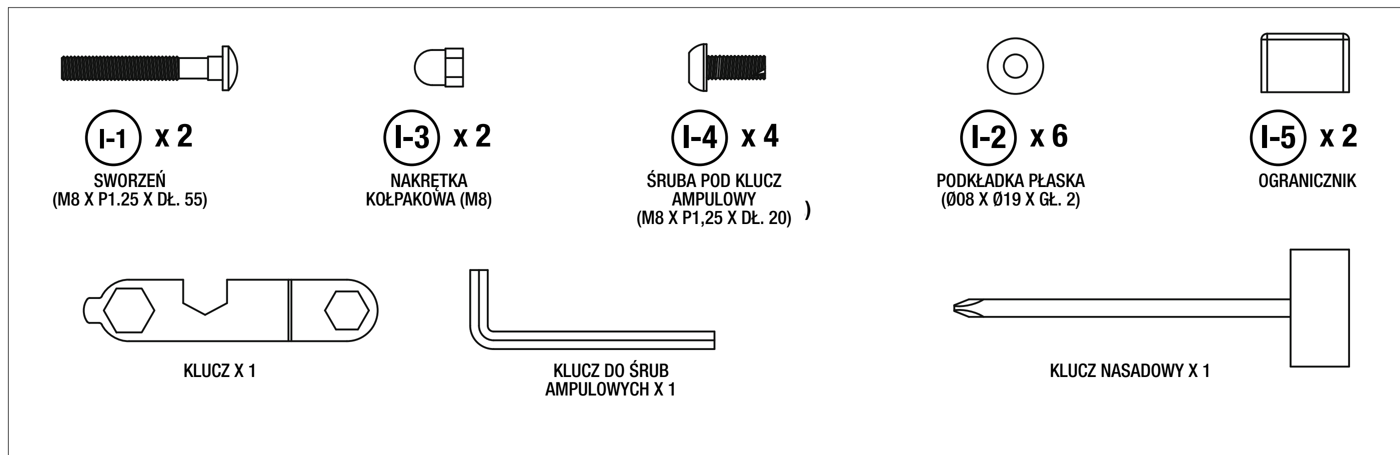
PRZYGOTUJ ODPOWIEDNIE MIEJSCE PRACY – Urządzenie należy składać w czystym pomieszczeniu.

POPROŚ O POMOC – Zaleca się składać urządzenie z pomocą drugiej osoby, ponieważ niektóre elementy są ciężkie.

OTWÓRZ OPAKOWANIE – Przed otwarciem sprawdź oznaczenia ostrzegawcze i upewnij się, że otwierasz je we właściwej pozycji.

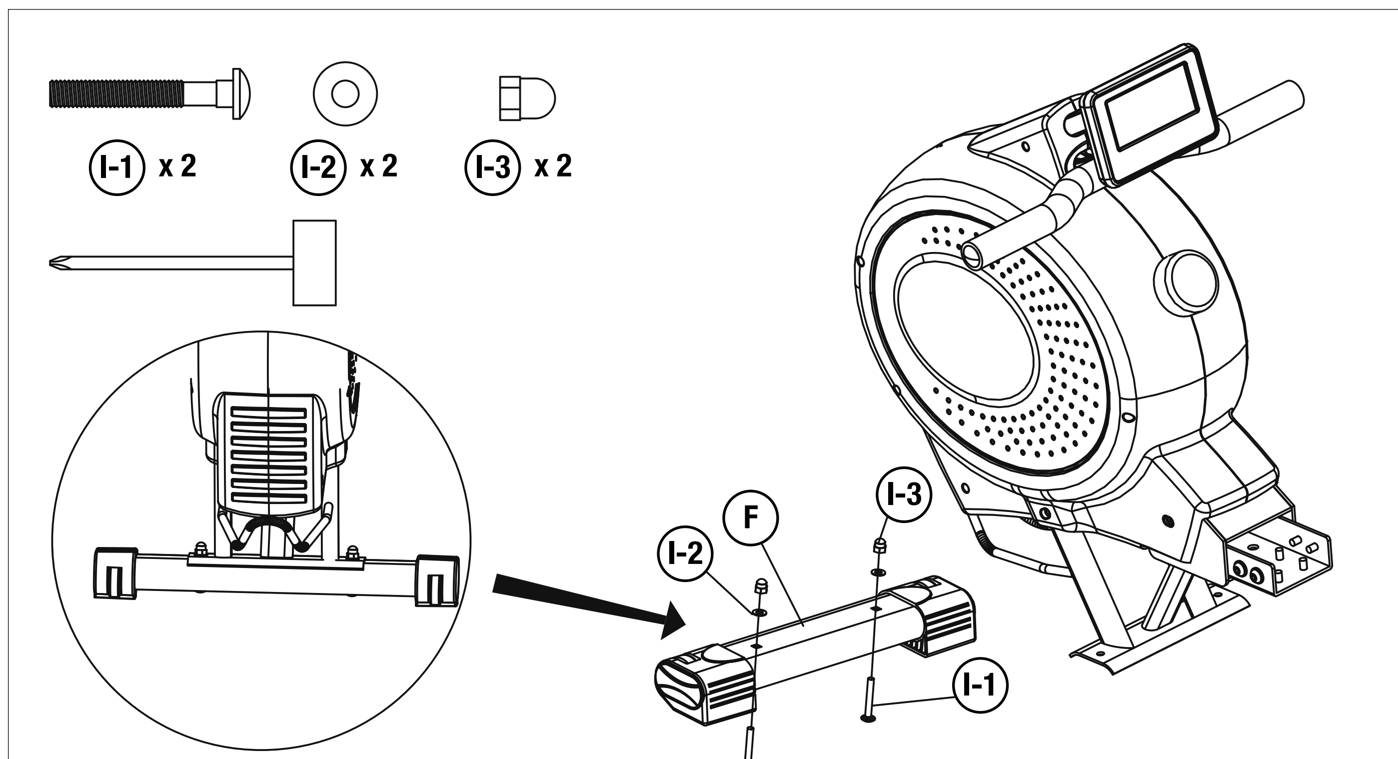
ROZPAKUJ KARTON – wyjmij wszystkie części i ułóż je na podłodze.

Sprawdź, czy znajdują się w nim następujące elementy:

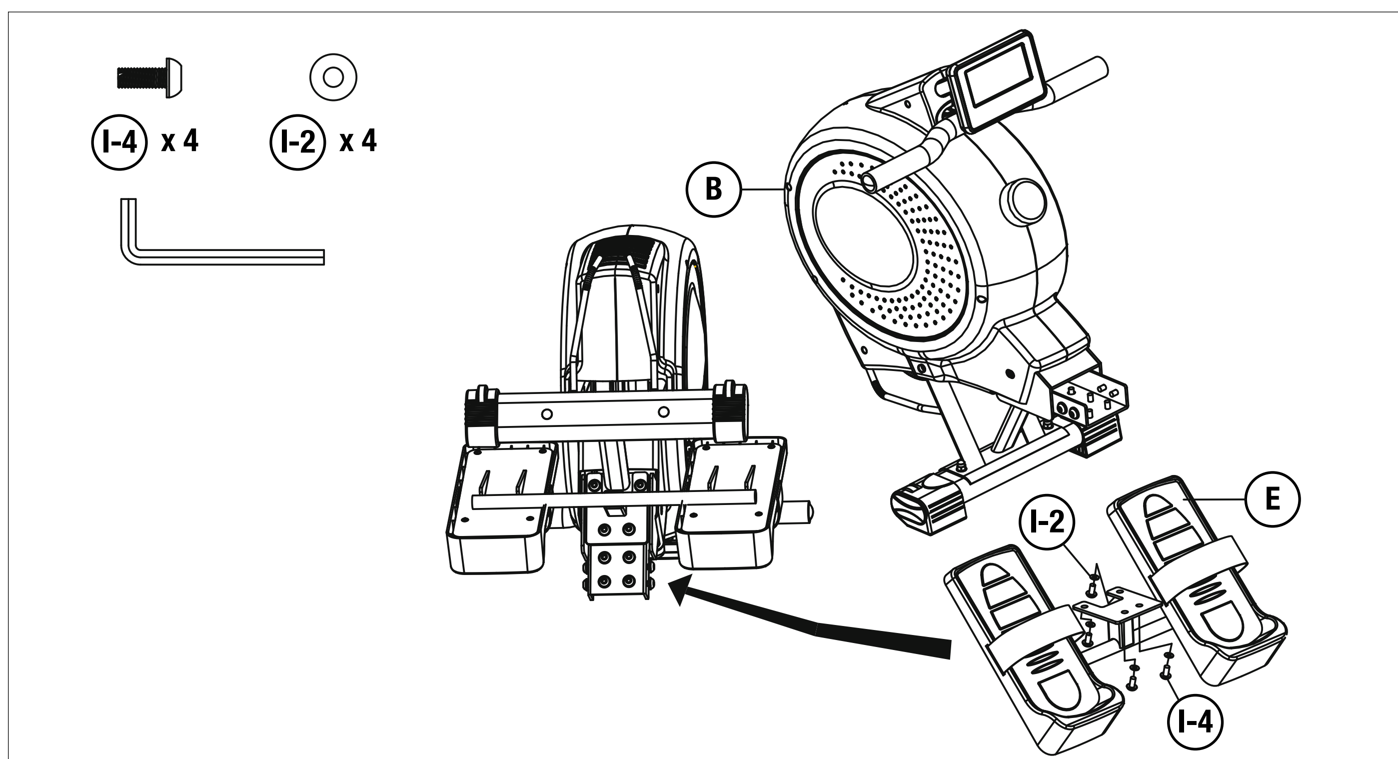


Instrukcja montażu

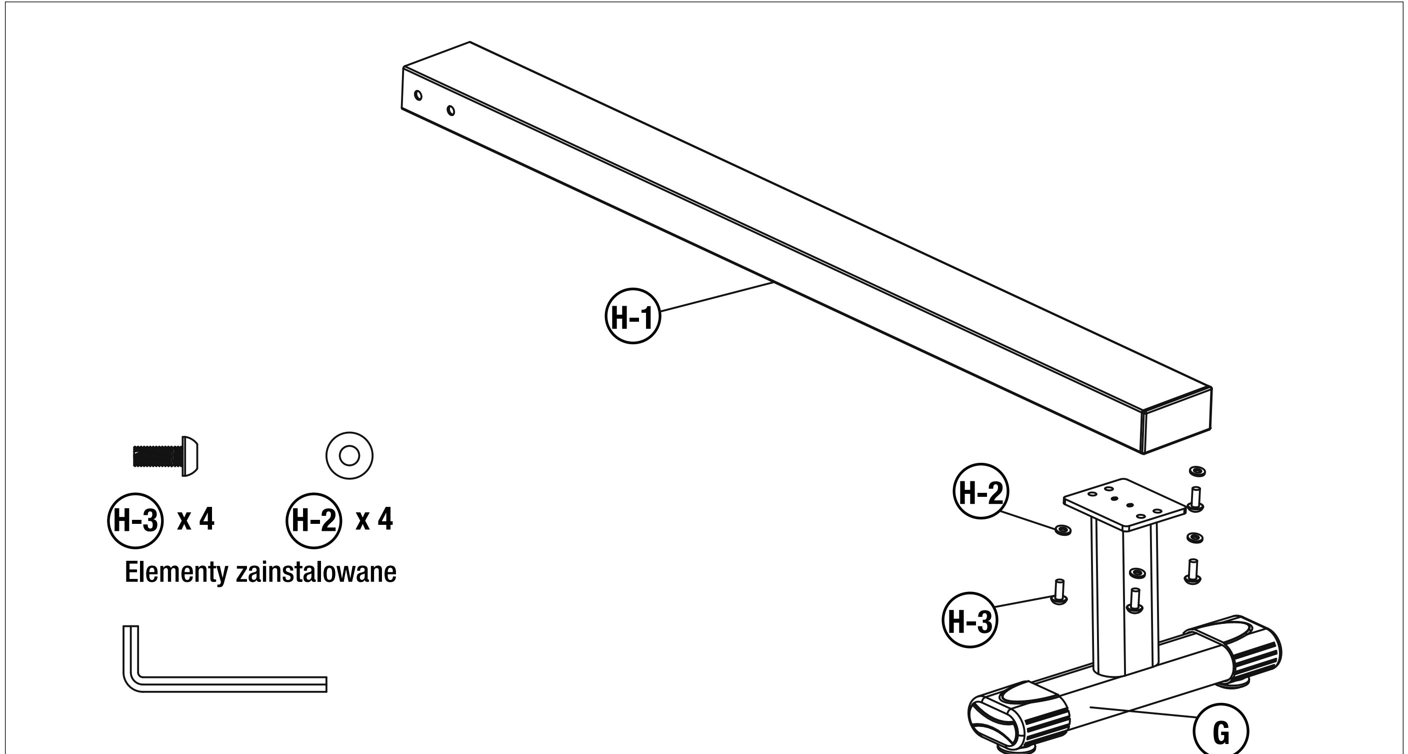
KROK 1



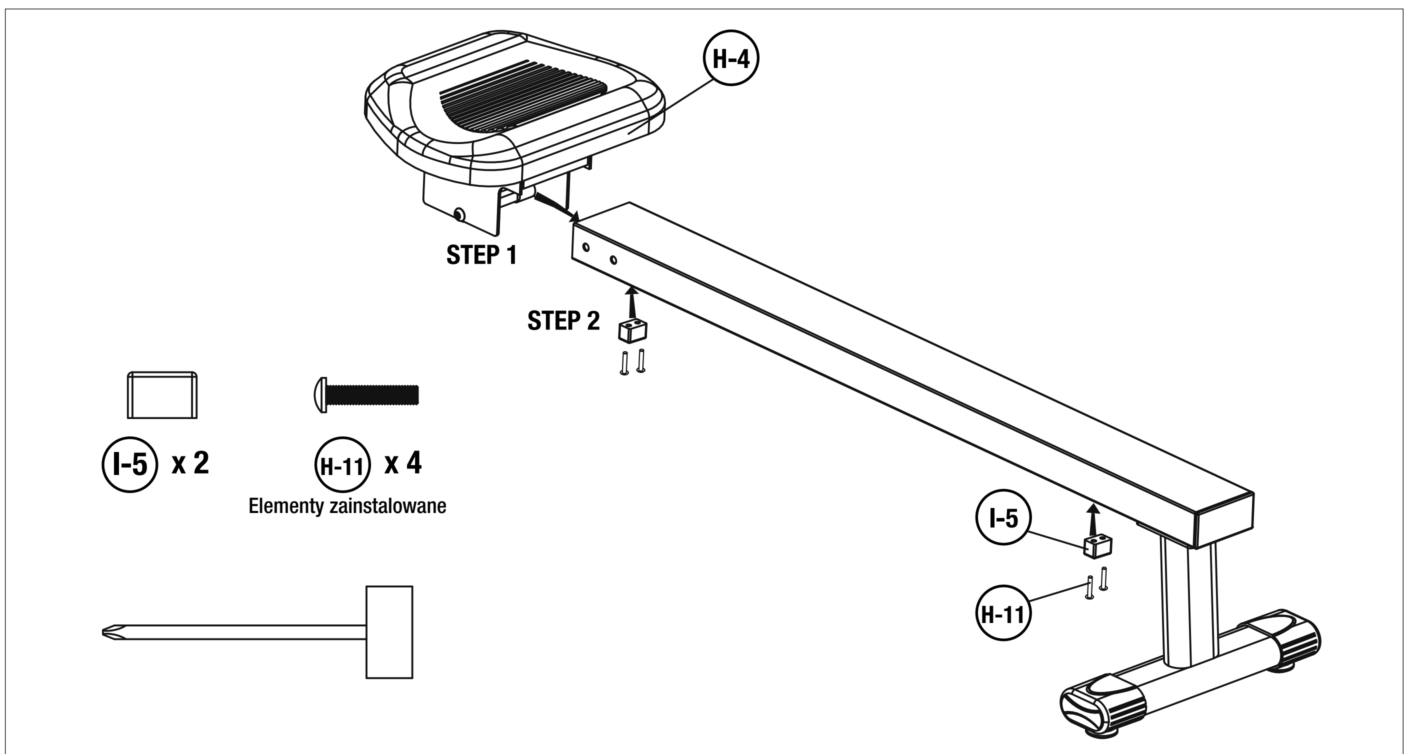
KROK 2



KROK 3

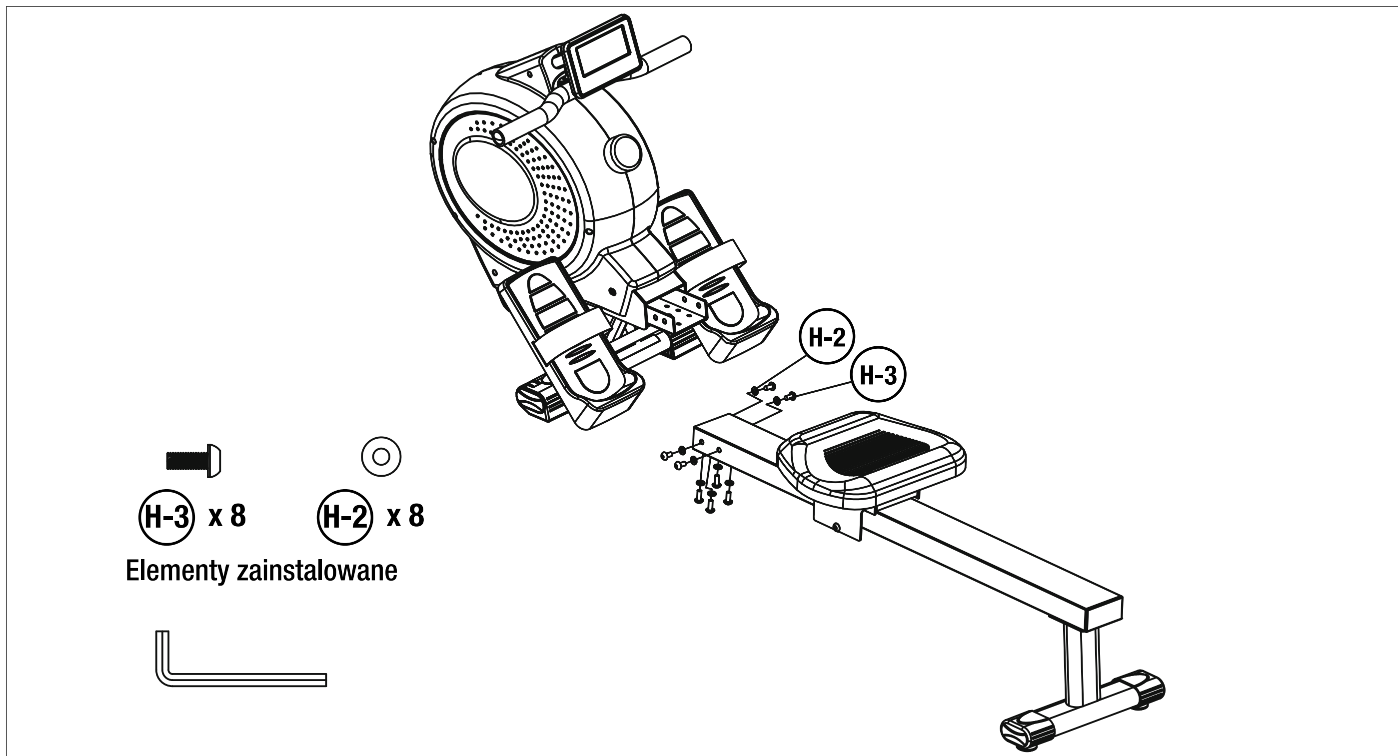

H-1
H-3 x 4
H-2 x 4
Elementy zainstalowane
H-2
H-3
G

KROK 4


H-4
STEP 1
STEP 2
I-5 x 2
H-11 x 4
Elementy zainstalowane
I-5
H-11

Instrukcja montażu

KROK 5

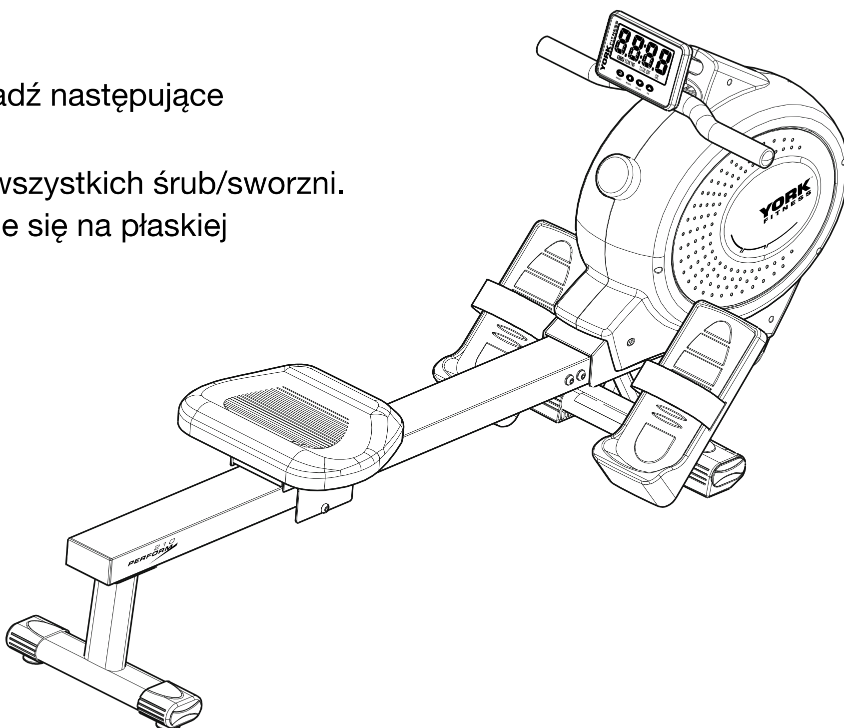


Czynności kontrolne

Ukończyłeś składanie urządzenia.

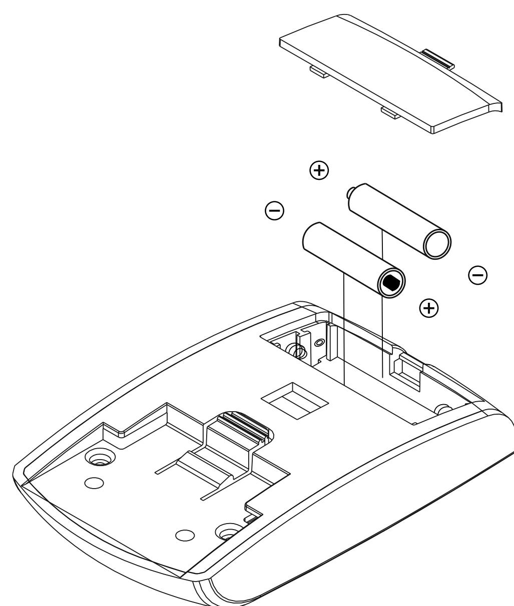
Przed pierwszym użyciem przeprowadź następujące czynności kontrolne.

- Sprawdź prawidłowe dokręcenie wszystkich śrub/sworzni.
- Upewnij się, że urządzenie znajduje się na płaskiej powierzchni.



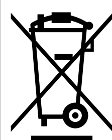
Wskazówki dotyczące wymiany baterii:

1. Zdemontuj licznik.
2. Zdejmij osłonę komory baterii.
3. Wyjmij baterię.
4. Włóż 2 baterie typu AA. Zwróć uwagę na oznaczenia biegunów (+ i -) na bateriach i w komorze baterii. Dociśnij płaski koniec (-) do sprężyny, a następnie włóż drugą baterię do uchwytu.
5. Zamknij komorę baterii.



Wskazówki i ostrzeżenia

- Należy zawsze wymieniać jednocześnie obie baterie.
- Należy zawsze używać baterii tego samego typu.
- Nie należy nigdy ładować baterii alkalicznych typu AA.
- Nie należy podgrzewać, rozmontowywać lub wrzucać do ognia baterii typu AA.
- Nie należy pozostawiać starych baterii. W przypadku dłuższej przerwy w eksploatacji urządzenia należy wyjąć baterie.



Dbaj o środowisko i nie wyrzucaj niniejszego produktu. Produkt należy poddać recyklingowi. Informacji na temat sposobu i firm zajmujących się utylizacją udzielają lokalne władze.

Zużytych baterii nie należy wyrzucać razem z innymi odpadami. Baterie należy składować oddzielnie oraz przekazać je do utylizacji wyłącznie podmiotom wskazanym ustawą z dnia 23.04.2009 r. o zużytych bateriach i akumulatorach (Dz. U. Nr 79, poz. 666)

Wskazówki obsługi

Komputer:



Wyświetlacz:

WYŚWIETLACZ	OPIS
SCAN	Komunikat na wyświetlaczu: TMR > CNT > CAL > TOTAL CNT • Aby wybrać inne funkcje w trybie SCAN naciśnij przycisk MODE. • Automatycznie skanuje kolejno każdy tryb co 6 sekund.
TMR	• Zlicza czas w górę, gdy nie wprowadzono wartości docelowej. • Zlicza czas w dół zaczynając od wprowadzonej docelowej wartości czasu. Po osiągnięciu wartości „0" rozlegnie się sygnał alarmowy. • Po upływie 4 minut bezczynności na ekranie pojawi się ikona STOP. • Zakres: 0:00 - 99:59
CNT	• Zlicza w górę pociągnięcia wiosłem, gdy nie wprowadzono wartości docelowej. • Zlicza w dół pociągnięcia wiosłem zaczynając od wprowadzonej docelowej ilości ruchów. Po osiągnięciu wartości „0" rozlegnie się sygnał alarmowy. • Zakres: 0,0~9999
TOTAL CNT	• Podaje łączną liczbę ruchów. • Łączna liczba ruchów zostanie wyzerowana po wyjęciu baterii. • Zakres: 0~9999
CAL	• Zlicza w górę wydatek energetyczny, gdy nie wprowadzono wartości docelowej. • Zlicza w dół wydatek energetyczny zaczynając od wprowadzonej docelowej. Po osiągnięciu wartości „0" rozlegnie się sygnał alarmowy. • Zakres: 0,0~999.9

Przyciski funkcyjne:

PRZYCISKI	FUNKCJE
UP	Naciśnij ten przycisk, aby zwiększyć postęp o jedną jednostkę. Naciśnij i przytrzymaj, aby zwiększyć postęp szybciej. • Zakres ustawień TMR (czasu): 0:00-99:00 (Postęp wynosi 1:00) • Zakres ustawień CAL (wydatku energetycznego): 0,0-999,0 (Postęp wynosi 1.0:) • Zakres ustawień CNT (liczba ruchów): 0,0-9990 (Postęp wynosi 1.0)
DOWN	Naciśnij ten przycisk, aby zmiększyć postęp o jedną jednostkę. Naciśnij i przytrzymaj, aby zmniejszyć postęp szybciej. • Zakres ustawień TMR (czasu): 0:00-99:00 (Postęp wynosi 1:00) • Zakres ustawień CAL (wydatku energetycznego): 0,0-999,0 (Postęp wynosi 1.0:) • Zakres ustawień CNT (liczba ruchów): 0,0-9990 (Postęp wynosi 1.0)
MODE	• Aby wybrać opcję, użyj przycisku „MODE”. Aby zablokować bieżącą funkcje, w trybie SCAN należy nacisnąć przycisk MODE. • Aby zresetować wszystkie parametry funkcji, należy nacisnąć i przytrzymać wciśnięty przez 3 sekundy przycisk „MODE” (lub do momentu usłyszenia sygnału dźwiękowego). (Nie zostanie zresetowany parametr TOTAL CNT (łączna liczba ruchów).
RESET	• Aby zresetować bieżący parametr funkcji, naciśnij jednokrotnie przycisk „RESET”. • Aby zresetować wszystkie parametry funkcji, należy nacisnąć i przytrzymać wciśnięty przez 3 sekundy przycisk „MODE” (lub do momentu usłyszenia sygnału dźwiękowego). (Nie zostanie zresetowany parametr TOTAL CNT (łączna liczba ruchów).

Uruchomienie

Po uruchomieniu wioślarza na ekranie LCD zostaną wyświetlone wszystkie segmenty i rozlegnie się sygnał dźwiękowy, a komputer przejdzie w tryb SCAN.

Tryb czuwania

Po 4 minutach bezczynności komputer przejdzie w tryb czuwania. Aby uruchomić ponownie komputer, należy wybrać dowolny przycisk.

Obsługa wioślarza

1. Aby zakończyć poprzedni trening i rozpocząć nową sesję: uruchom ponownie komputer lub naciśnij i przytrzymaj wciśnięty przycisk MODE albo RESET.
2. Zacznij trening. Rozpocznie się zliczanie parametrów TMR, CNT, CAL i TOTAL CNT.
3. Możesz również nacisnąć przycisk „MODE” i za pomocą przycisków UP / DOWN wprowadzić wartość docelową.
4. Po 4 minutach bezczynności komputer przejdzie w tryb czuwania.

Wykrywanie i usuwanie usterek:

- Niewyraźny obraz na ekranie wskazuje na konieczność wymiany baterii.
- W przypadku brak podczas treningu, należy sprawdzić poprawne podłączenie przewodu.

Wskazówki fitness

Trening

Wiosłowanie to wyjątkowo efektywna forma treningu. Wzmacnia serce, poprawia krążenie, jak również sprawność głównych grupy mięśni: grzbietu, pasa, rąk, ramion, ud i nóg.

Jak ćwiczyć?

1. Pozycja startowa: usiądź na siedzisku, pochyl się do przodu, zegnij kolana i wyprostuj ręce.
2. Odchyl się do tyłu prostując jednocześnie plecy i nogi.
3. Zegnij ręce ku sobie i wychyl się lekko do tyłu. Powróć do pozycji 1 i powtórz kroki.

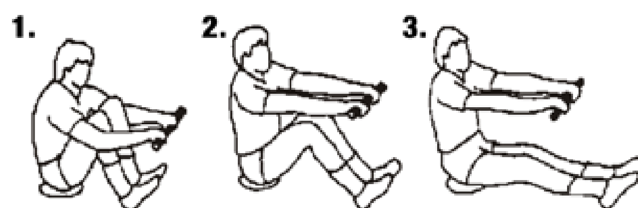


Podczas przemieszczania urządzenia nie chwytać za prowadnice.

Podczas regulacji pozycji treningowej należy przytrzymać się spodu siedziska pod oparciem.

Ćwiczenia – wiosłowanie za pomocą nóg :

To ćwiczenie pomoże Ci wyrobić i ukształtować mięśnie nóg i pleców. Usiądź prosto i rozłóż ręce na boki, a następnie zginaj nogi do momentu, kiedy wiosła znajdą się w pozycji wyjściowej. Za pomocą nóg odepchnij ciało do tyłu i powoli powróć do pozycji wyjściowej i powtórz ruch. Ramiona i plecy trzymaj wyprostowane.



Zalecane ćwiczenia rozciągające

Poprawna postawa w trakcie podstawowych ćwiczeń rozciągających została przedstawiona poniżej. W trakcie ćwiczeń rozciągających poruszaj się powoli - nie wykonuj gwałtownych ruchów.

1. **Rozciąganie mięśni tylnej części uda**
Usiądź i wyprostuj jedną nogę. Stopę drugiej nogi przysuń do siebie i oprzyj ją o wewnętrzną stronę uda wyciągniętej nogi. Staraj się dosięgnąć najdalej jak to możliwe do palców stopy. Wytrzymaj przez 15 sekund, a następnie rozluźnij się. Powtórz czynność 3 razy dla każdej nogi. Ćwiczenia rozciągające:rozciąganie mięśni tylnej części uda, dolnego odcinka kręgosłupa oraz pachwin.

2. **Rozciąganie mięśni łydek/ścięgna Achillesa**
Jedną nogę wysuń lekko do przodu, wysuń się do przodu, a ręce oprzyj o ścianę. Trzymaj tylną nogę wyprostowaną a stopę opartą płasko na podłodze. Zegnij przednią nogę, wychyl się do przodu a biodra przesuń w kierunku ściany. Wytrzymaj przez 15 sekund, a następnie rozluźnij się. Powtórz czynność 3 razy dla każdej nogi. Aby rozciągnąć mocniej ścięgno Achillesa zegnij również drugą nogę. Ćwiczenia rozciągające: rozciąganie mięśni łydki, ścięgna Achillesa oraz podudzia.

3. **Rozciąganie mięśnia czworogłowego**
Jedną ręką oprzyj się dla równowagi o ścianę. Drugą ręką chwyć stopę. Staraj się dosięgnąć piętą jak najbliżej pośladków. Wytrzymaj przez 15 sekund, a następnie rozluźnij się. Powtórz czynność 3 razy dla każdej nogi. Ćwiczenia rozciągające: mięsień czworogłowy i mięśnie bioder.

4. **Rozciąganie wewnętrznych mięśni ud**
Usiądź i złącz stopy. Kolana rozchylone na zewnątrz. Staraj się podciągnąć stopy jak najbliżej pachwin. Wytrzymaj przez 15 sekund, a następnie rozluźnij się. Powtórz czynność 3. Ćwiczenia rozciągające: mięsień czworogłowy i mięśnie bioder.









YORK FITNESS

Ile powinien trwać trening?

To zależy od Twojej kondycji fizycznej. Jeśli rozpoczynasz nowy program ćwiczeń, wdrażaj go stopniowo. Unikaj osiągania celu za wszelką cenę. Najlepszym rozwiązaniem jest 30 minutowy trening, 3 razy w tygodniu.

Unikaj przemęczenia - nie powinieneś czuć wyczerpania fizycznego zarówno w trakcie, jak i po zakończeniu ćwiczenia.

Trening z kontrolą tętna

Jeśli chcesz w pełni wykorzystywać swój nowy przyrząd treningowy i osiągać doskonałe wyniki, zawsze ćwicz dokonując właściwego wysiłku fizycznego a to oznacza wsłuchiwanie się w pracę serca! Dążąc do osiągnięcia docelowego tętna, możesz kierować swoim treningiem i osiągnąć następujące cele:

Dobre zdrowie – dla tych, którzy chcą podnieść stan zdrowia i ogólne samopoczucie. Trenuj na poziomie intensywności równym 50- 60% szacowanego maksymalnego tętna. Ćwiczenie powinno trwać około 30 minut i może być wykonywane prawie codziennie.

Zrzucanie wagi – Jeśli chcesz osiągnąć znaczną redukcję tkanki tłuszczowej, Twój trening powinien być bardziej intensywny: na poziomie 60-70% szacowanego maksymalnego poziomu tętna. Tego typu ćwiczenie można wykonywać prawie codziennie i powinno trwać do 30 minut.

Podnoszenie sprawności fizycznej – Takie treningi powinny być wykonywane na poziomie 70-80% szacowanego maksymalnego tętna. Od czasu do czasu osiągany będzie wysoki rytm pracy serca bliski maksymalnej wartości tętna. Są to sesje intensywne i należy zachować 48-godzinną przerwę pomiędzy nimi.

Trening na poziomie 90% tętna maksymalnego zarezerwowany jest wyłącznie dla osób wyczynowo uprawiających sport.

Obliczanie docelowego tętna

Najpierw należy wyliczyć, stosując formułę: „220 - twój wiek w latach”, szacowane maksymalne tętno. Na przykład, jeśli masz 35 lat to szacowane maksymalne tempo wynosi:

220 - 35 = 185 uderzeń na minutę

Następnie, aby wyliczyć maksymalne tętno wystarczy pomnożyć wartość szacowanego maksymalnego tętna (185 uderzeń na minutę) przez odpowiednią wartość procentową. Więc, jeżeli Twoim celem jest lepsze samopoczucie:

185 x 60% = 111 uderzeń na minutę

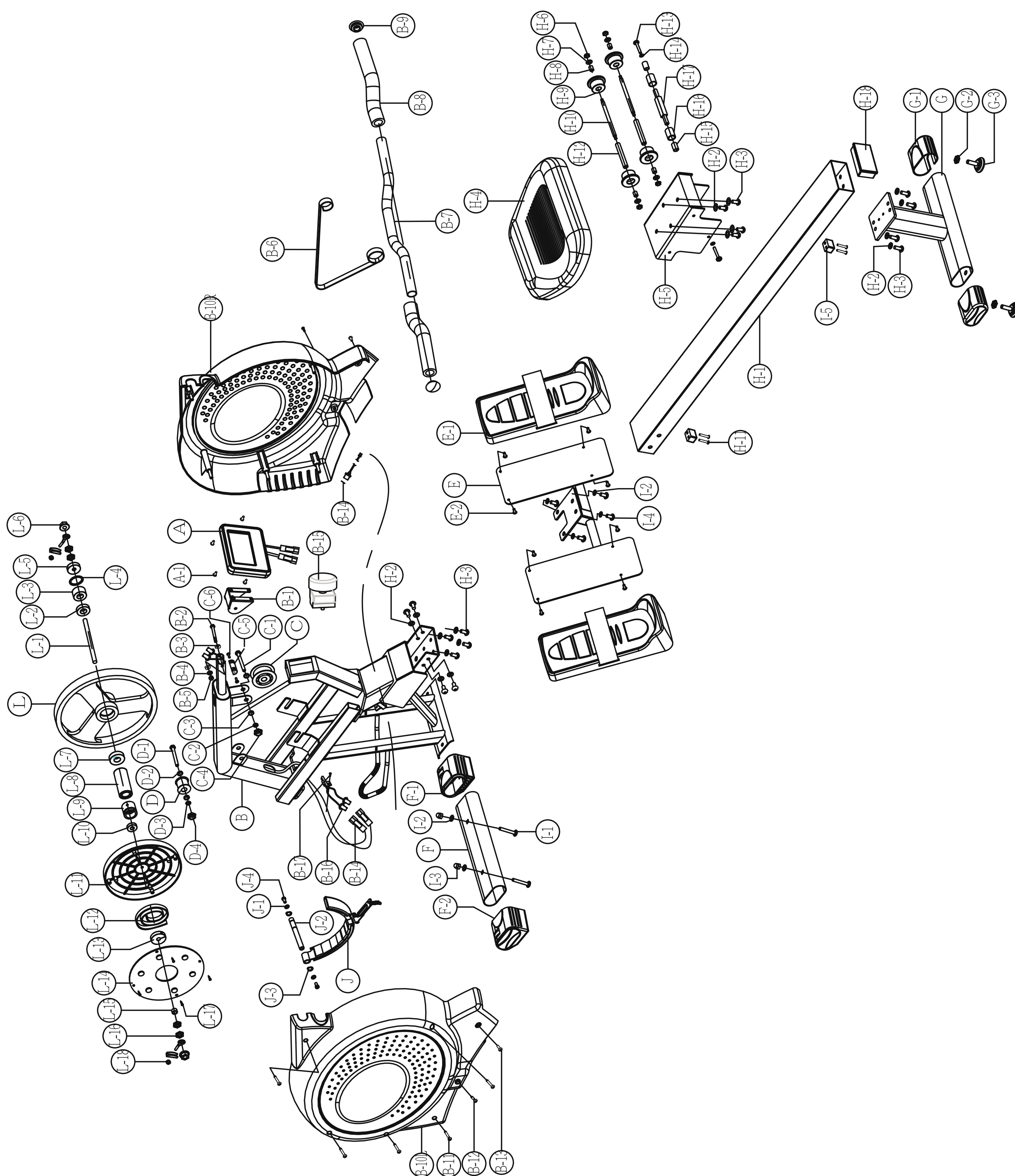
UWAGA: Należy pamiętać, że wszystkie te wyliczenia mają charakter jedynie szacunkowy – jeżeli w trakcie ćwiczenia przy założonej wartości docelowej odczuwasz niedogodności należy obniżyć poziom.

W trakcie treningu z kontrolą tętna należy przez cały czas ćwiczeń kontrolować stan tętna. Urządzenie nie oferuje możliwości pomiaru tętna.

PRZED ROZPOCZĘCIEM NOWEGO ZESTAWU ĆWICZEŃ OBOWIĄZKOWO UDAJ SIĘ NA WIZYTĘ DO LEKARZA SPECJALISTY CELEM UZYSKANIA ZGODY NA WYKONYWANIE TEGO RODZAJU WYSIŁKU. JEŚLI ODCZUWASZ MDŁOŚCI, ZAWROTY GŁOWY LUB INNE NIENORMALNE OBJAWY W TRAKCIE ĆWICZENIA, NATYCHMIAST PRZERWIJ TRENING I SKONSULTUJ SIĘ Z LEKARZEM.

OSTRZEŻENIE! Systemy monitorowania tętna mogą być niedokładne. Nadmiar ćwiczeń może doprowadzić do poważnych obrażeń lub śmierci. Jeśli czujesz się słabo, natychmiast przerwij ćwiczenia.

Rysunek szczegółowy



Wykaz części



NR YORK	REF.	OPIS	ILOŚĆ
56016-1	A=	KOMPUTER	1
56016-2	A-1	ŚRUBA (M5 X DŁ. 10 MM)	4
56016-3	B=	RAMA	1
56016-4	B-1	UCHWYT KOMPUTERA	1
56016-5	B-2	śRUBA (M6 X P1,0 X DŁ. 57)	2
56016-6	B-3	WTYK	2
56016-7	B-4	PODKŁADKA PŁASKA (Ø6 X 16 X GŁ. 1)	1
56016-8	B-5	NAKRĘTKA SAMOBLOKUJĄCA (M6)	1
56016-9	B-6	PAS WIOSŁOWANIA	1
56016-10	B-7	UCHWYT	1
56016-11	B-8	RĘKOJEŚĆ Z PIANKI	2
56016-12	B-9	ZAŚLEPKA	2
56016-13	B-10L	OSŁONA BOCZNA, LEWA	1
56016-14	B-10R	OSŁONA BOCZNA, PRAWA	1
56016-15	B-11	ŚRUBA (M4 X DŁ. 40)	5
56016-16	B-12	ŚRUBA (M5 X DŁ. 16 MM)	2
56016-17	B-13	ŚRUBA (M5 X DŁ. 16 MM)	2
56016-18	B-14	CZUJNIK	1
56016-19	B-15	STEROWNIK NAPRĘŻENIA	1
56016-20	B-16	CZUJNIK PRĘDKOŚCI	1
56016-21	B-17	ŚRUBA (M4 X DŁ. 10)	1
56016-22	C=	KOŁO ZAMACHOWE	1
56016-23	C-1	ŚRUBA Z ŁBEM SZEŚCIOKĄTNYM (3/8” X 61 MM)	1
56016-24	C-2	PODKŁADKA PŁASKA (Ø10 X 18 X GŁ. 2)	1
56016-25	C-3	TULEJA (Ø10 X 14 X 6 MM)	
56016-26	C-4	NAKRĘTKA SZEŚCIOKĄTNA (3/8 x gł. 7)”	1
56016-27	C-5	ELEMENT DYSTANSOWY PASA	1
56016-28	C-6	ŚRUBA (M4 X DŁ. 10)	
56016-29	D=	BLOCZEK MAŁY	1
56016-30	D-1	ŚRUBA (3/8” X 61 MM)	1
56016-31	D-2	TULEJA (Ø10 X 14 X 3 MM)	
56016-32	D-3	PODKŁADKA PŁASKA (Ø 10 X 18 X GŁ. 1)	1
56016-33	D-4	NAKRĘTKA SZEŚCIOKĄTNA (3/8 X GŁ. 7)”	1
56016-34	E=	DNO PEDAŁU	1
56016-35	E-1	PEDAŁ	
56016-36	E-2	ŚRUBA (M5 X P 0,8 X DŁ. 12)	
56016-37	F	PODPORA POZIOMA PRZÓD	1
56016-38	F-1	ZAŚLEPKA PODPORY PRZEDNIEJ PRAWA	1
56016-39	F-2	ZAŚLEPKA PODPORY PRZEDNIEJ LEWA	1
56016-40	G	PODPORA POZIOMA TYŁ	1
56016-41	G-1	ZAŚLEPKA PODPORY TYLNEJ	2
56016-42	G-2	NAKRĘTKA SZEŚCIOKĄTNA (3/8” - 16 x gł. 3)	2
56016-43	G-3	REGULATOR	2
56016-44	H-1	SZYNA	1
56016-45	H-2	PODKŁADKA PŁASKA (Ø8 X 16 X GŁ. 2)	18
56016-46	H-3	ŚRUBA Z ŁBEM SZEŚCIOKĄTNYM	18
56016-47	H-4	SIEDZISKO	1

NR YORK	REF.	OPIS	ILOŚĆ
56016-48	H-5	PROWADNICA SIEDZISKA	1
56016-49	H-6	NAKRĘTKA SAMOBLOKUJĄCA (M6)	4
56016-50	H-7	PODKŁADKA PŁASKA (Ø6 X 16 X GŁ. 2)	4
56016-51	H-8	TULEJA (Ø8 x Ø11.6 x 14,8)	4
56016-52	H-9	KOŁO SWOBODNE	4
56016-53	H-10	OŚ KOŁA	2
56016-54	H-11	ŚRUBA (M5 x dł. 35 mm)	4
56016-55	H-12	TULEJA (Ø8 x 12 x DŁ. 81)	2
56016-56	H-13	ŚRUBA Z ŁBEM SZEŚCIOKĄTNYM (M6 X P1,0 X DŁ. 16)	2
56016-57	H-14	PODKŁADKA PŁASKA (Ø6 X 12 X GŁ. 1)	2
56016-58	H-15	TULEJA (Ø14.2 x 27.5)	2
56016-59	H-16	TULEJA (Ø21 x Ø 11.5 x 27)	2
56016-60	H-17	OŚ HAMULCA RELINGU	1
56016-61	H-18	ZAŚLEPKA RELINGU	1
56016-62	I-1	SWORZEŃ (M8 X P1.25 X DŁ. 55)	2
56016-63	I-2	PODKŁADKA PŁASKA (Ø08 X Ø19 X GŁ. 2)	6
56016-64	I-3	NAKRĘTKA KOŁPAKOWA (M8)	2
56016-65	I-4	ŚRUBA Z ŁBEM SZEŚCIOKĄTNYM (M8 X P 1,25 X DŁ. 20)	4
56016-66	I-5	OGRANICZNIK	2
56016-67	J	HAMULEC	1
56016-68	J-1	PODKŁADKA PŁASKA (Ø6 X Ø13 X GŁ. 1)	2
56016-69	J-2	OŚ HAMULCA	1
56016-70	J-3	PIERŚCIEŃ C (012)	2
56016-71	J-4	ŚRUBA (M6 X P 1,0 X DŁ. 12)	2
56016-72	L	KOŁO ZAMACHOWE Z AMORTYZATOREM	1
56016-73	L-1	OŚ KOŁA ZAMACHOWEGO	1
56016-74	L-2	ŁOŻYSKO (PLASTIKOWE 6003RS)	1
56016-75	L-3	ŁOŻYSKO	1
56016-76	L-4	PODKŁADKA PŁASKA (Ø30 X Ø34 X GŁ. 1)	1
56016-77	L-5	ŁOŻYSKO (PLASTIKOWE 6300RS)	1
56016-78	L-6	NAKRĘTKA (3/8” -26)	2
56016-79	L-7	ŁOŻYSKO (PLASTIKOWE 6203RS)	1
56016-80	L-8	ŁOŻYSKO (Ø17 x DŁ. 53.5)	1
56016-81	L-9	ŁOŻYSKO (Ø35 x DŁ. 32.5)	1
56016-82	L-10	ŁOŻYSKO (PLASTIKOWE 6000RS)	1
56016-83	L-11	AMORTYZATOR	1
56016-84	L-12	SPRĘŻYNA	1
56016-85	L-13	ELEMENT DYSTANSOWY SPRĘŻYNY	1
56016-86	L-14	OSŁONA AMORTYZATORA	1
56016-87	L-15	TULEJA (Ø10 x 14 x 9 mm)	1
56016-88	L-16	NAKRĘTKA (3/8” - 26 X GŁ. 4,5)”	4
56016-89	L-17	ŚRUBA (M4 X DŁ. 12 MM)	4
56016-90	L-18	ŚRUBA OCZKOWA (M6 X 45 MM)	2
56016-91		KLUCZ	1
56016-92		KLUCZ AMPULOWY	1
56016-93		KLUCZ NASADOWY	1
56016-94		ZESTAW ELEMENTÓW MOCUJĄCYCH	1



DZIAŁ OBSŁUGI KLIENTA, DYSTRYBUCJA I SERWIS W POLSCE:

Towarzystwo Handlowe „MATMARCO” Sp. z o.o.
04–987 Warszawa
ul. Wał Miedzeszyński 168
tel.: 22 872 09 89
fax: 22 872 09 60
e–mail: biuro@matmarco.pl
www.yorkfitness.pl

YORK® FITNESS